33928/B

C. II 18/l

Digitized by the Internet Archive
in 2019 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b3051132x

LOEPFELMEYER

DISSERTATIO INAUGURALIS MEDICA,
QUA DOCETUR
QUOD

MEDICE VIVERE
SIT
OPTIME VIVERE

CONTRA VULGAREM CANONEM:

MEDICE VIVERE EST MISERE VIVERE

Quam
AUSPICE DEO PROPITIO,
Et Conſenſu atque Auctoritate Gratioſæ Facultatis Medicæ,
IN ALMA REGIA FRIDERICIANA,
PRÆSIDE

DN. D. MICHAELE ALBERTI,

SACR. MAJ. REG. BORUSS. AULICO ET CONSIST. MAGDEB.
CONSILIARIO, MED. ET PHILOS. NATUR. PROFES-
SORE PUBLICO ORDINARIO, ETC.
DECANO H. T. SPECTATISSIMO,
Domino Patrono, ac Promotore ſuo, omni honoris cultu proſequendo,
PRO GRADU DOCTORIS
SUMMISQUE IN MEDICINA HONORIBUS ET PRIVILE-
GIIS DOCTORALIBUS LEGITIME IMPETRANDIS,
HORIS LOCOQVE CONSVETIS,
ANNO MDCCXLIII. D. MAJI
PUBLICÆ AC PLACIDÆ ERUDITORUM VENTILATIONI SUBJICIET
AUCTOR

JOH. NICOLAUS LÖPFELMEYER,

CASSELANUS.

HALÆ MAGDEBURGICÆ,
TYPIS JO. CHRISTIANI HENDELII, ACAD. TYPOGR.

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

PROLOGUS.

NOn dubito, fore, ut de vitæ ratione, medice inſtituenda, tamquam optima differens plerisque actum agere videar: tantum tamen abeſt, ut labor meus vacuus cenſeatur, ut potius, late exſtante normæ ſanitatis abuſu, ſalubritati hominum oppreſſæ, ſejuncto iſto leviori obſtaculo, quod medice vivere peſſime vivere dicatur, auxilia feram. Diſcrepant & Auctorum Medicorum & aliorum ſententiæ quoad Diætæ ordinationem. Alii ſub pœnæ formidine hominem innumera ſanitatis præcepta ſequi, inſtar legislatorum obſtringunt, quæ vero non niſi anxius exſequi valet; ideo ſollicitam & ſcrupuloſam talem Diætam admodum improbavit B. STAHLIUS *in Opuſc. Phyſ. Med. Chym. p. 267.* alii Hygieines dogmata & regulas plane rejiciunt; pauciores mediam regiamque viam tenentes diætæ regulas, numero exiguas, prouti veritati ac experi-

entiæ conſentaneum, docent. Quare fit, ut, plurimum falſa edocti temereque res judicantes ſecundum Medicorum moleſta deſideria peſſimum eligant vitæ genus; quemadmodum omnes ſalubritatis regulas ſpernentes in diem vivere more perverſo ac improbo haud erubeſcunt. Qua ex cauſſa lepidum illud proverbium ortum cepit, quod miſere, qui medicæ, vivat. Quod cum non minus ſcientiæ medice ignominiam adferre, quam quæ inſtar mali endemii invaluit diæta ſcrupuloſa in multorum non vexationem modo, ſed etiam perniciem cedere obſervetur: minime inutile duxi, cum mihi diſſertatio inauguralis medica conſcribenda eſſet, ſummo annuente Numine meum quoque ad hæc ſcandala removenda adferre ſtudium, & medice vivendi rationem ita exponere, ut eluceſcat, quod tam nimis ſcrupuloſe, quam nimis laxe atque diſſolute vivere vita ſit omnium ærumnoſiſſima, contra ea ſaniori ſenſu vivere medico more optimum. En ordinem tractationis, benev. L. Capite primo generalia quædam de ſanitate & regulis diæteticis præmittam; altero res 6 non naturales per ſpecies brevibus tractabo; tertio in ſummam omnia redigam; epilogo tandem quibusdam objectionibus obicem ponere annitar. Abſit præterea, ut campum diæteticum ampliorem, quam ut tam arcto diſſertationis ſpatio emetiri poſſit, negarem, ut brevitati potius ſtudens primas quaſi lineas ducendo, hac quidem diſputatione non adeo neceſſaria prætermittam, ulteriorem & uberiorem tamen eorum explanationem Deo vo-

lente

lente, aliis laboribus relinquam. Faxit Deus T.O.M. ut hocce conamen præſens cedat in honorem nominis ſui altiſſimi, multorumque hominum ſalutem atque incolumitatem & producat & augeat.

CAPVT I.

DE SANITATE ET REGVLIS DIÆTETICIS.

§. I.

AD rerum verborumque diſceptationem tollendam primo loco monendum judico, me in præſenti tractatione non agere de ægrotantium, ſed de ſanorum diæta, ſub Hygieines titulo cognita; quare medice vivere ex noſtro ſenſu eſt ſecundum regulas genuinæ Hygieines vitam gerere, ideoque optime vivere, ea ratione ſpirare, ut ſanitas, quantum licet, conſervetur, & morbi præcaveantur.

§. II.

Sanitas ex definitione Dom. PRAESIDIS *in Introduct. in univ. med.* & in Hygieine p. 241. *eſt ille ſtatus hominis, quo ſub integra animi alacritate & virium ſufficienti præſentia motus vitales per corpus integrum & illæſum ita efficaciter & convenienter tranſeunt, ut quælibet functiones legitime decurrant.* Cum vero non in omnibus, qui dicuntur ſani una eademque animi alacritas, virium præſentia, motuum vitalium efficacia & convenientia , idemve functionum decurſus deprehendatur, ſed hæc omnia mirum quantum ſecundum differentiam re-

rum naturalium, h.e. ætatis, ſexus, temperamenti, nec non conſuetudinis & ſenſibilitatis indolem differant: facile colligitur, aliam eſſe κατ' ἐξοχὴν ſanitatem optimam quæ forte rarius reperitur; alteram relativam ſ. ſecundum rerum naturalium conſtitutionem.

§. III.

Res 6 non naturales dicuntur aër, cibus & potus, ſomnus & vigiliæ, motus corporis voluntarius & quies, excreta & retenta, animi pathemata; quæ uti ad vitam generatim neceſſariæ ſunt, ſic earum conveniens atque legitimus uſus ad ſanitatis in ſpecie conſervationem abſolute requiritur, ſi vita & ſanitas conſtans & intacta manere debeat; etenim in harum rerum diverſo, congruo videlicet & incongruo uſu vita & mors, ſanitas & morbus inveniuntur. Hinc ortæ ſunt regulæ ſic dictæ diæticæ, non ſanitati ſolum in genere, ſed etiam in ſpecie, ſecundum rerum naturalium aliarumque circumſtantiarum indolem inſervientes, de quibus videantur ſcriptores diætetici veteres æque ac recentiores, inter quos præcipue laudandus venit Dom. Præſes l. c. in Hygieine & multis diſſertationib. nec non B. HOFFMANNUS *in Med. Syſtem. T. II.*

§. IV.

Quanta interim ſit difficultas ejusmodi ſpecialiſſimam diætam conſcribendi, idem HOFFMANNUS *l. c. p. 317. ſ. 5.* ſequentibus teſtatur verbis. *Scientia rerum homini ſalubrium & inſalubrium non tam intellectu facilis eſt, ut vulgo putatur. Nullæ enim dantur res abſolute & in ſe ſalutares vel noxiæ, ſed certis relationibus & conditionibus corporum vires nituntur. Quicumque ergo Medicus præcepta cuivis ſalutaria præſcribere vult, is non modo naturam corporis*

in

in individuo perfecte noſſe, ſed relationes etiam ac reſpectus, quibus variant ſalubrium vires accurate tenere debet. Sic etiam celebris ille Batavorum quondam Medicus *Herm.* BOERHAVE, in *inſtit. med. p. 209. Difficile eſt generales leges ita promulgare, ut obſervatio earum omni homini æqualiter proſit. Cujus quidem difficultatis cauſa ſæpe in ἰδιοσυγκρασία hæret; ideoque in eandem vivendi rationem oppoſitis ſæpe effectibus operatur. Adeo ut vario non tantum, ſed & contrario uſu ſex rerum non naturalium utentibus tamen ſua cuique & integra ſanitas ſervetur; ſi vero ſuam inter ſe commutaverint iidem vivendi normam mox utrique ægrotent.*

§. V.

Ex hac quam viri eximii adfirmant eaque magna difficultate, ſi ignoratur, multa adhuc alia proxime enaſcuntur incommoda. Cum enim quisquam ſemper a priore, quæ ſibi ſint ſalutaria, ſcire haud poſſit (1) ex medico quivis illa in ſpecialiſſimis quoque circumſtantiis ſollicite quærenda eſſe putabit, quippe qui naturam cujuscunque individui cognoſcere, & quæ ipſi conveniant apprime noſſe debeat. Quare (2) Medicus innumeris quæſtionum variationibus an, quantum, quando, qua cautione hoc vel illud vitæ & ſanitati conducat, ut ſe exerceri atque valde divexari patiatur, cogitur. At cum nullus facile medicorum naturam corporis individui perfecte noſcat, & relationes, quibus variant omnes ſalubrium vires accurate teneat, ne dicam de Idioſyncraſia, quæ omnino perveſtigari nequit, evitare vel experientiſſimus alias medicus vix poterit, quin (3) in quæſtionibus adeo ſpecialiſſimis ſæpius impingat, atque

conſi-

conſilium det, quod minus præviſum imo contrarium exſerat effectum. Exoritur inde (4) mœſta, hominum in medicum ſuſpicio, eum rerum ad ſanitatem vitæ facientium non ſatis gnarum eſſe, eaque propter (5) alium eligendum, arceſſendum & conſulendum eſſe arbitrantur. Qui vero, cum illa, quæ a medico anteceſſore commendata fuerant, rejicere plerumque, & atro notare ſoleat carbone, alia commendando & præſcribendo, ut quæſito quæritantium ſatisfaciat tantum abeſt, ut potius non ſolum non, quin eandem experiatur ſortem, effugere poſſit, ſed etiam in cauſa ſit, ut (6) illi etiam, qui antea ſtudioſe id egerunt, ut medice viverent, jam omnes regulas diæteticas ſpernentes in alterum extremum dilabantur, & iis ſe adjungant, qui ſummo jure, quod medice vivere ſit miſere vivere, ſe exclamare putant. Hac ratione (7) non in ſolos tantum medicos, ſed in ipſam quoque ſcientiam medico-diæteticam redundat ignominia & (8) tota denique medicina plerisque redditur ſuſpecta, quoniam non ſine ratione ſufficienti ſe ita concludere arbitrantur: Si medicus ea, quæ ad ſanitatem conſervandam faciunt, neſcit, etiam illa, quæ ad eandem reſtituendam revera valent, non poterit non ignorare.

§. VI.

Quæ certe cogitationes impulere mentem meam, ut ſpecialiſſimæ diætæ pertractationi me hac ſaltem vice commendandæ vix manus admovere auſus fuerim; arbitratus, melius eſſe, meam in hac parte cognitionem adhuc imperfectam profiteri, quam multa gloriari, quæ forte alii, prout ego, neque diſtincta & explorata habent, neque alios edocere valent. Quam ob rem ſufficere

cere potius generalem diætæ tractationem judicavi, in ſpecialiſſimis ejusmodi rebus propriam experientiam a Siracide commendatam c. XXXVII. v. 30. Prüfe, was deinem Leibe geſund iſt, und ſiehe was ihm ungeſund iſt, das gib ihm nicht, plus quam ſagaciſſimi quidem medici conſilia valere exiſtimans: licet etiam illa, ſi ſincerus adeſt medicus, minime ſint contemnenda. Generalem vero Hygieines tractationem eo majorem afferre utilitatem judico, quo plures ſint, quorum ſanitati hac ratione proſpicitur. Neque etiam video, quare non omnibus idem rerum 6 non naturalium uſus generalior conduceret, cum omnibus generatim ſit eadem corporis mixtio, eademque vita; modo requiritur, ut optimus illis utendi modus rationi & experientiæ innixus eruatur. Quod quidem ipſum eſt, quod præſenti tractatione rimari atque perſcrutari adniſus fuerim, ut ſc. diætetica darem conſilia omnibus profutura; quæ tantum abſint, ut damnum alicui inferant, ut potius morbos etiam in rebus naturalibus fundatos, ut morbos ætatum, ex motu humorum congeſtorio in prioribus vitæ annis verſus caput, poſtea verſus pectus, & in provectiori demum ætate verſus abdomen & artus contingentes, præcaveant, & temperamentorum intemperiem, h. e. ſanguinei nimiam plethoram, melancholici ſpiſſitudinem ſanguinis, phlegmatici mucoſam & cacochymicam impuritatem, & cholerici nimiam activitatem, quantum quidem fieri poteſt, emendent, & morbos inde originem ducentes præoccupent, atque feliciter avertant.

CAPVT II.
DE REBUS SEX NON NATURALIBUS.

§. I.

AER primum rerum VI non naturalium momentum, quantitate, qualitate, motu, loco & tempore variat, indeque varias etiam in corpore noſtro poteſt producere mutationes. Aër temperatus purus & ſerenus quantum ad corporis ſanitatem & animi recreationem valeat, vernali potiſſimum tempore non ſine voluptate ſæpius experimur, prouti contrarium effectum intemperati & impuri aëris non minus ſæpius ſentire & accuſare ſolemus: unde multi homines ad aëris qualitates mores ſuos accommodare ſciunt.

§. II.

Sed quomodo e. g. aër frigidus, præſertim humido-frigidus transſpirationem impediendo humores ad interiora repellendo & incraſſando, calidus contra perſpirationem eandem nimis adaugendo atque humores in orgaſmum deducendo; neque minus aër impurus variis exhalationibus noxiis refertus nocere, & quid inde damni in corpus noſtrum redundare ſoleat, prolixius hic pertractare inſtituti ratio non permittit. Fuſius de hac re agentem vid. *B. Hoffm. in diſſ. de aeris intemperie multorum malorum cauſa. conf. Diſp. D. D. Præſidis de Longævitate ex aeris uſu. Ej. Hygiene Cap. III.*

§. III.

§. III.

Progredior potius ad ea, quæ ab auctoribus traduntur conſilia. De intemperie aeris corrigenda breviſſimis agit B. BOERHAVIUS *in inſtit. med. ſſ. 808. Qualitates aëris calidi, frigidi, humidi, ſicci, facillime emendari queunt per oppoſita inducta: frigidus enim & humidus igne accenſo, aromatum halitu, & vento admiſſo, vel arte excitato, qui calidus ſit, facile in calidum mutatur & ſiccum: calidus vero ſparſu frigidæ exhalatione aquæ per plantas frigidas, vento artificiali corrigitur.* De impuritate aeris utpote magis nocente, minus vero compeſcenda auctores ſuadent, ut habitacula ad inſalubria loca præſertim paludoſa, quæ aërem putridis fœtentibus aliisque vaporibus nocivis inquinare poſſunt, mutentur, atque magis ſalubria, bono cœli adſpectu gaudentia, ventisque orientalibus pervia eligantur. Atque omnino convenit, optimum aërem, ubi conceditur, eligere, & moderamen inculpatæ tutelæ, modo non nimis ſcrupuloſe, quantum licet, adplicare: quare & illi ſanitati ſuæ bene conſulunt, qui ex cellis ſubterraneis humido-frigidis in altiora ædium loca domicilium ſuum transferunt, quique tempore autumnali maturius veſtes hybernas induunt, & tardius vernali tempore easdem deponunt, &c.

§. IV.

Interim inficiandum non eſt, quod (1) correctio aëris intemperati non facile ita peragi poſſit, ut ſit continua, (ne dicam de minoris conditionis hominibus, quibus ob ſumtus plane non licet) (2) quod pauca dentur loca, quorum aër non aliquo modo effluviis inſalubribus

imprægnatus deprehendatur, & quod (3) nihil magis ſanitati officiat, quam ſi homini præter conſuetudinem aliquid accidit, licet leviſſima nonnunquam ſit mutatio. Illos enim, quibus vel maxima eſt cura, ut aërem intemperatum & impurum corrigant & arceant, quando urgente neceſſitate intemperato & impuro aëri ſe exponere coguntur, præ aliis morbi tempeſtatum (die Witterungs-Kranckheiten) coryza, gravedo, tuſſes, raucedo, rheumatiſmi, affectus oculorum, glandularum colli, ſpasmi &c. invadere ſolent, plebem contra in aere maxime intemperato, impuro, nebulis & ventis vexato vitam agentem ſatis bona & intacta gaudere valetudine etiam per vulgus notum eſt.

§. V.

Videmus ergo, correctioni & evitationi tantum efficaciæ non ineſſe, quantum quidem ſæpe in ſolius conſuetudinis vi poſitum reperimus: quare illos optime facturos eſſe arbitror, qui quidem ſummis atque extremis aëris injuriis, quæ majorem magisque præſentaneam nocendi vim poſſident, e. gr. nimiæ refrigerationi ſe non immittunt, ſubitaneum ex loco frigidiſſimo in calidiſſimum & vice verſa, tranſitum &c. evitant, neque tamen ex altera parte quibusvis aeris mutationibus ſe ſubtrahunt; ſed potius mature & paulatim aëri mediocriter intemperato adſueſcunt. Hac enim ratione robuſtiores facti optime a morbis ex aeris viciſſitudinibus oriundis defendentur; dum contra ea illi, qui nimis ſcrupuloſe circa aeris uſum vivunt, indies ſenſibiliores evadunt, ut, quod laborioſis & adſuetis tolerabile & acceptum audit frigus, tonum augendo & vires cuſtodiendo, illis nullo

mo-

modo perferendum nominetur. Hi iidem delicatuli ita demum inflabiles ſeu infirmi erga aëris acceſſum exiſtunt, ut vel lenis venti mutatio totum adeo anxie ſtructum & defenſum valetudinis ædificium ſubvertere atque deſtruere minetur. Tantum de aëre.

§. VI.

CIBUS ET POTUS uti congruo uſu in vitæ & ſanitatis conſervationem cedit: ſic abuſum tam ratione qualitatis, quam præcipue quantitatis ad ſanitatis deſtructionem & corporis humani perniciem plurimum facere, inter omnes conſtat.

§. VII.

Qui principium de qualitate alimentorum judicandi in ſanguinis temperie & puritate ponunt, quicquid eandem conſervare poteſt, bonum, quicquid illam deſtruit malum judicantes, præcipue in ſanguinis mixtionem inquirunt. Quum vero non hanc ſolum, ſed & totam ex ſanguine ortum ducentem machinam humanam ex particulis terreo-ſalinis, aquoſis & pinguibus debita proportione inter ſe unitis, conſtare deprehendant: alimenta eidem mixtioni & temperiei quo propius accedunt, eo meliora cenſent, cibum vero duriorem, acriorem, pinguiorem, nec non ſaccharata, mellita, acida, amara, ſalſa, potumque ſpirituoſum noxia pronunciant; quippe quæ vel reſolutionem & combinationem cum humoribus corporis noſtri plane reſpuant, aut ſi reſolvantur qualitate ſua prædominante exactam ſanguinis & humorum temperaturam turbent, deſtruant, adeoque ad morbos diſponant.

§. VIII.

Cum vero pauciora dentur alimenta, quæ perfe-ćte ſalubria cenſeri poſſent, homineſque paucis contenti eſſe nolint; cibos nonnullos per adjecta condimenta aliaque artificia culinaria corrigenda docent, ut intemperatæ alimentorum qualitates per oppoſita condimenta ad optatam reducantur temperiem. Sic e. gr. in B. PISANELLI *libro de eſculentorum & potulentorum facultatibus* correctio ſemper adjuncta eſt & B. HOFFM. *Med. Syſt. T. 2. ſ. 6.* ſcribit: *ad ſalubritatem alimentorum, & ne corpus offendant, multum faciunt condimenta, quæ cum cibis adſumuntur.* E contrario alii ejusmodi correctiones ſuperficiarias, ſi non plane noxias declarant, uti e. gr. BOERHAV. *inſtit. med. ſ. 815. Condimenta* inquit, *ex acidis, ſale, aromatibusve petita, ſanis nocent, acrimonia noxia vaſis tenuiſſimis, & appetitu falſo excitato.* Sic non minus de potulentorum præcipue ſpirituoſorum uſu maxime diſſentientes invenio auctores, quos aliqui ut vitæ pabulum celebrant, alii ut infenſiſſimos ſanitatis hoſtes adcuſant.

§. IX.

Ejusmodi diſceptationibus minime nos immittamus; præter enim vexationes varias, quas medici inde reportant, rei ipſius difficultatem maximam judico, quoniam de iis univerſales minime dari poſſunt regulæ, ſed per individua, ſi hæc præſtare velimus, eundem eſſet. Quod vero ut difficultatem minuat, tantum abeſt, ut potius eandem adaugeat. Quis enim (1) ſuſtinebit unicuique ſecundum idioſyncraſiam ſuam præſcribere, quænam præciſe eſculenta & potulenta ipſi conducant, &

quæ

quæ contra noceant (2) quis ita cibos & potus corrigere poterit, ut plane nullas habeant particulas nocentes? (3) Et ſi quis omnino putaret, ſe hoc præſtiturum eſſe, quid inde ſalutis in illos redundaret, qui adeo ſcrupuloſam diætam expoſcunt? cum plerumque ſint homines honoratiores in vita ſedentária & otioſa conſtituti, qui ab impuritatibus retentis humores habent cacochymicos, particulis ſalinis, acribus & ſulphureis impraegnatos, unde mala oritur digeſtio, ut ſi vel nullæ per ſtomachum intrarent particulæ nocentes, tamen ea etiam, quæ ad ſanguinis ſimilitudinem quam proxime accedunt, adeoque optima alimenta adpellari poſſent. vid. §. 7. e. gr. ova & lac animalium &c. ita immutentur atque corrumpantur, ut nauſeam, ructus acidos & nidoroſos, fœtorem oris, cardialgiam, flatulentiam &c. excitent; quod eo magis perficiunt, quo majori ſtudio lepidæ ſic dictæ aquæ vitæ ſtomachales & carminativæ ſuperingeruntur. Hinc etiam, de ſaluberrimo alias potu Thee conqueruntur hi delicatuli, quod ipſis officiat, das Waſſer ſchwäche ihnen den Magen, de quo tamen alii profitentur: das Waſſer zehre und mache ihnen Appetit. (4). Quid denique regulas illis ſpecialiſſimas præſcribere juvat, qui labore & motu corporis quaſcunque excretiones promovent, ita ut omnes impuritates, tam per alimenta adventitiæ, quam ex optimo ſanguine quotidie prognatæ, per debita ſecretoria loca quotidie excernantur; cum ſani ſint atque incolumes, licet vel ſæpius carne ſalita & fumo indurata, caſeo & pane, braſſica aceto condita & lardo, piſis & halece, aliisque inſalubribus adnumerari ſolita enutriantur.

§. X.

§. X.

Patet exinde, quod non facile ullus cibus potusve uſitatus prædicari queat abſolute noxius, quodque ſenſu etiam medico verum ſit, quod 1. Tim. IV. 4. 5. legimus: *omnia alimenta bona ſunt, quæ verbo divino & precatione ſanctificantur*, dummodo ſecundum altiſſimi mandatum *Gen. III. v. 19.* in ſudore vultus h. e. cum ſufficienti & quotidiano corporis motu & labore veſcantur. Hoc enim optimum condimentum digerens & ſtomachicum eſt, illorum etiam adſumtorum concoctionem optime promovens, de quorum ſalubritate multum adhuc diſputatur: cum e contra ſecundum *Hippocratem l. de victus ratione, qui comedit, niſi etiam laboribus utatur, ſanus eſſe non poſſit.* Optime ergo D. Paulus 2. Theſſ. III. 10. *qui non laborat, non debet edere*, judicavit.

§. XI.

Hic vero de ſalubritate omnium fere alimentorum in uſu receptorum prolatus ſenſus minime vult, ut quævis pro lubitu ingerere & ingurgitare debeamus, cum omnino aliqua dentur alimenta, quæ præ ceteris non concedunt, ut majori copia ingerantur, quid? quod ſpecialis quoque quorundam idioſyncraſia & conſuetudo exceptiones ponat. De his vero ſpecialiora dici nequeunt, ſed cujuscunque potius experientiæ relinquuntur. Valetudinarii & ægroti hic nil habent, quod ad ſe adplicare poſſint, quum omnino ſelectu ratione qualitatis opus habeant, quem autem hic recenſere hujus loci non eſt, quippe ad ægrotorum pertineat diætam.

§. XII.

De quantitate alimentorum cuicunque proportionata multa iterum proferri poſſent, e. g. famem

&

& ſitim optimos fore quantitatis (imo & qualitatis) dimenſores, niſi hæc variis modis vitientur; Tantum eſſe adſumendum, quantum ſe & excretionibus abſumatur ſenſu metaphorico, die Einnahme müſſe nicht gröſſer ſeyn als die Ausgabe, hinc in laborioſis majorem cibi potusque copiam requiri, in otioſis minorem &c. ſed cum ejusmodi conſiderationes parum practici emolumenti adferre poſſint, niſi forte quis Sanctoriana uti vellet ſtatera, ut hujus ope debitam alimentorum quantitatem, juſtamque perſpirationis inſenſibilis & reliquorum excretorum menſuram ponderando inveſtigare, atque hac ratione a morbis ſe præcavere poſſit. Aſt non dubito, fore pleroſque, qui hoc vivendi genus ut onus intolerabile, imo inutile ſint conſideraturi. Optima igitur in ſecula & firma generalis illa ad temperantiam & ſobrietatem admonitio ſummi Medici ſtabit *Luc. XXI. 34. Cavete , ne corda veſtra graventur commeſſationibus aut potationibus.* Quicunque enim hoc præceptum cum illo de pane in ſudore vultus veſcendo combinaverit, optimam habebit diætam, ne dicam evangelicam, a tot moſaicis quaſi legibus diætæ ſcrupuloſæ, innumera de quantitate & qualitate alimentorum urgentis, cultores vero ſuos minime ſanos reddentis, præcepta, immunem.

§. XIII.

Unicum hoc magis morale, quam phyſico-medicum conſilium addendum putavi, quod ſc. cum dulcia pinguia, aromatiſata, condita, gulam demulcendo & appetitum nimis excitando ad intemperantiam facile perducant, illi tam reſpectu bonorum quam præcipue ſanitatis ſuæ bene ſint acturi, qui ejusmodi delicias vitan-

do, ſimpliciſſimum magis ex vegetabili, quam animali regno deſumptum cibum potumque dilutiſſimum eligunt, & illud SENECÆ præceptum non deſpiciunt: quod *cibus ante multos dies non debeat eſſe paratus* (quod de alimentis, qui corruptionem ſubire poſſunt præcipue intelligendum) *nec multorum manibus miniſtratus, ſed parabilis; nihil habens accerſiti pretioſive, ubilibet non defuturus, nec patrimonio gravis, nec corpori.* Hac enim ratione ſtomachus, quem Dn. Dr. CARL in *medeciniſchen* Rathſchlägen *p.* 202. das Seele-Leib-Zeit-Kräfte-Beutel-zerfreſſende Küchen-Thier vocat, optime & oppugnatur & roboratur.

§. XIV.

SOMNUS & VIGILIÆ debite alternare debent. Moderatus enim & placidus ſomnus partes ſolidas relaxando & humectando efficit, ut corpus non in amplitudine tantum, verum etiam in longitudine extendatur, tranſpiratio duplo major quam in vigiliis deprehendatur, & nutritionis ſucceſſus, viriumque reſtitutio egregie promoveatur. Nimius contra ea ſopor, præſertim accedente copioſo victu, & vita otioſa, humores ſpiſſos, fibrasque laxas reddendo variorum morborum cauſa exiſtit; uti nimiæ vigiliæ corporis & animi vires exhauriunt, ut v. g. litterati ſtudia in ſeram noctem protrahentes adeo debilitentur, ut memoriæ & ingenii alacritatem amittant, ſenſimque vertiginoſi & hypochondriaci evadant, neque ſui ipſius neque reipublicæ ſalutem promovere valeant.

§. XV.

Cum itaque inter ſomnum etiam & vigilias debita ſit adhibenda proportio & alternatio, auctores diætetici varia dedere præcepta atque conſilia, non modo ratione temporis, verum etiam ratione ſitus monentia. Sic enim ſchola Salernitana: *Ut ſis nocte levis, ſit tibi cœna brevis. It. ſex horas dormiſſe ſat eſt juvenique ſenique*, cecinit, & EOBANUS HESSUS: *Dormiture latus dextrum preme mane ſiniſtrum: ingeſtum ratio concoquit iſta cibum.*

§. XVI.

Licet vero hæ regulæ in nonnullis ſuam habere poſſint utilitatem interim tamen non nimis rigoroſe explicandæ, nec omnibus neceſſariæ & congruæ ſunt. *Laborioſis* enim ſecundum *Eccleſiaſten c. 5. v. 11. Somnus dulcis eſt, ſive multum ſive parum ederint*, & in omni ſitu modo 4. modo 8-10. horas placide dormiunt, neque unquam inde ſanitatis noxam percipiunt. Nec etiam ſemper ſecundum recentiores auctorum leges evigilatio & agilitas corpori reſtituta optimi ſomni menſura eſt; quia multi deſides tantum non ſemper dormire vellent, & in ſanguineo-phlegmaticis mane major laſſitudo & torpor quam veſperi obſervetur. Quare etiam ſimul laborum corporis & animi ratio habenda eſt; quo major enim vel corporis vel animi labor, eo longior debet eſſe ſomnus, quo vero minor eo brevior.

§. XVII.

Hinc etiam de ſomno meridiano alia dari regula nequit. *Laborioſis* enim, uti nocturnus ita etiam pomeridianus ſomnus gratus acceptusque eſſe ſolet, in otioſis contra nocet; licet conſuetudo in nonnullis contrarium

 evin-

evincere videatur, his nempe placidus corporis motus magis conducit.

§. XVIII.

MOTUS CORPORIS VOLUNTARIUS & QUIES debite interpoſita, ſumma ſanitatis præſidia dici merentur, uti contra ea incongruum illorum uſum morborum plurimorum cauſam vocare licet. Nam motus nimius magno niſu & impetu inſtitutus, pertinaci induſtria continuatus, & poſt ſubito interpoſitam quietem iterum cum vehementia ſuſceptus motum humorum circulatorium & inteſtinum nimis augendo, hæmorrhagias, congeſtiones, febres præſertim inflammatorias, virium proſtrationem aliaque fluidarum & ſolidarum partium vitia facile inducit. Quin *a nimio corporis exercitio fibras duriores reddi, & ſenectutem, quæ ſit univerſalis fibrarum durities accelerari* Sanctorius in Medicin. ſtatic. adfirmet. Quies ex altera parte nimia, ſeu vita otioſa efficit, ut humores juſto tardius per vaſa moveantur, ideoque ſpiſſiores reddantur, & impuritates quæcunque non ſatis ſe et excernendo ex corpore proſcribantur: hinc vero plethora cum ſpiſſitudine & cacochymia conjuncta, toni relaxatio in his & ſpasmi in aliis locis, ſtagnationes, ſtaſes, malum hypochondriaco-hyſtericum & plurimi, ne dicam omnes morbi hominum litteratorum & honoratiorum oriantur,

§. XIX.

Quam noxius itaque abuſus, tam neceſſarius & utilis eſt debitus motus quietisque uſus. De quietis quidem neceſſitate & uſu ad vires reficiendas &c. multa dicere opus non eſt, cum ad quietem plerique magis incli-

clinent, atque notiſſimum ſit tritum illud: *quod caret alterna requie durabile non eſt.* At de motus utilitate ac neceſſitate pluribus agere æquum eſt, cum non minus neceſſarius exiſtimandus ſit, quam quidem panis ipſe quotidianus, quanquam ſæpiſſime negligatur, &, quod fœcunda morborum cauſa intermiſſus fiat, rarius attendatur. Tantum enim abeſt, ut homines vitæ genus ſedentarium & motu corporis vacuum pro cauſa infirmitatis ſuæ reputent, ut potius dicant: Nun muß ich auseſſen, was ich in der Jugend durch ſtarcke Motiones und Arbeiten eingebrocket, cum tamen rem penitius conſideraturi facile cognoſcere poſſent, ſe, quamdiu in vita mobili & laborioſa conſtituti fuerint, optima uſos eſſe valetudine; ſimulac vero hanc in otioſam commutaverint, ita morbis ſubjeciſſe, ut ex uno ſemper in alium delapſi conſpici poſſent.

§. XX.

Motus ergo corporis voluntarii effectus utilitates & commoda ſunt varia; namque per motum voluntarium fibræ muſculorum iam conſtringuntur, iam relaxantur; hoc ipſo ſanguis fortius per vaſa transprimitur, ejusque motus progreſſivus & inteſtinus augetur; unde ſub motus augmento major oritur incaleſcentia; per motum vero & calorem auctum ſanguis magis attenuatur, fluxilisque & mobilis redditur; hinc facilius atque celerius viſcera & minima vaſa tranſit, profundiusque organis ſecretoriis adpellitur, inde impuritatum quarumcunque abſterſio & omnium ſe-et excretionum ſucceſſus egregie promovetur, omneque ſuperfluum & noxium, præſertim vero nocentiſſimum illud halituoſum ſalino-ſulphu-

reum principium, hoſtis ſanitatis infenſiſſimus & periculoſiſſimus, per tranſpirationem auctam atque ſudorem ex corpore eliminatur, quin partes etiam ſolidæ majus inde robur adquirunt, (quod vulgus exprimit: Arbeit härtet) ſimulque remotis particulis obſtruentibus in juſta permeabilitate conſervantur. Hac itaque ratione motus corporis non ad ſanitatem ſolum conſervandam, ſed ad morborum etiam curationem facilitandam quam maxime inſervit. Noſcimus enim efficacius plethoram nihil conſumere, nec ſpiſſitudinem ſanguinis magis corrigere quidquam, atque cacochymicæ impuritatis ex corpore eliminationem propius adjuvare motu corporis ſufficiente. His vero ceu cauſis plerorumque morborum remotis, effectus etiam ſeu morbi ipſi tolluntur, ſecundum illud: ſublata cauſa tollitur effectus. Unde ſi quid aliud, motus certe corporis Panaceæ & medicinæ fere univerſalis nomen meretur, & Syracidis dogma diæteticum c. XXXI. v. 22. prolatum optime ſe probat: *Sume tibi aliquid laborandum & nullus morbus te adfliget.*

§. XXI.

Hanc utilitatem motus ex una, ſegnitiem vero hominum ex altera parte perſpiciens Baglivius monachos a luxu & otio valetudinarios factos conſilio ſuo aſtuto de nitroſis particulis inter arandum naribus excipiendis ad motum corporis animo lubenti ſubeundum perduxit, adeoque brevi ſanos reddidit. Exiſtunt alii uſum fontium mineralium in loco ſcaturiginis adhibendum eo majori jure urgentes, quia hac ratione accedente motu corporis, & peregrinationis beneficio illud ſæpius efficitur, quod iidem fontes domi hauſti ob horum

aliorum-

aliorumque adminiculorum defectum exhibere nequeunt. *conf.* Dn. PRÆSIDIS *diſp. de Peregrinatione Medica.* Sydenhamius equitatione uſus eſt ad phtiſicos reſtituendos, quod remedium b. STAHLIUS in peculiari Programmate hypochondriacis aliisque ad imminentem viſcerum læſionem præcavendam pari modo maximopere commendavit. Interim ut præſervandi ſcopo ſemper extra domum motum inſtituamus non requiritur; ſed qui de ejusdem neceſſitate ſunt convicti, domi etiam ſufficientem motum ſibi conciliare poſſunt, vel lignum ſerra ſecando, vel findendo, dolabram trahendo, aliaque œconomica peragendo. Quibus vero ejusmodi negotia duriora forſitan videntur pilæ parvæ luſum inſtituere poſſunt, quem Galenus ſingulari libello jam olim commendavit, quia animum hilaritate & corpus vario motu adficiat.

§. XXII.

Ratione temporis & modi motus inſtituendi, obſervandum (1) quod, licet in multis labori adſuetis motum omni tempore convenire videamus, levius tamen exercitium poſt adſumta alimenta, fortius vero poſt digeſtionem ciborum peractam melius inſtituatur, ſecundum Hippocratem: *Cibos labores præcedere oportet.* (2) Quod motus initio lenior eſſe debeat, ſucceſſive autem augendus, & ad horam unam aut alteram pro gradu exercitii, aut virium præſentia ad gratam defatigationem continuandus ſit: ſub finem ſenſim iterum deficiat, & refrigeratio ſubitanea caveatur, ſic denique humoribus ad quietem iterum deductis appetitus renovatus de motus utilitate teſtabitur. At quibus ſpiſſior eſt

ſan-

ſanguis initium laboris leniſſimum e. gr. ambulatorium motum commendamus, (*vid. Dn. Præſidis diſp. de Medicina Peripatetica*) quoniam ſi commotioni corporis minus adſueti motum fortiorem ſub primordio ſtatim ſuſcipiunt, varias inde moleſtias perſentiſcere ſolent, quum ſanguis adhuc ſpiſſior tam cito vaſa tranſire nequeat. Cave tamen credas, ob eas quas facile adcuſant moleſtias, inprimis artuum laſſitudinem ejusmodi ſubjecta a motu corporis eſſe diſpenſanda, ut eum potius exigas. Uti enim quies labore defeſſis, ſic ab otio & plethora ſpiſſa delaſſatis labor optima eſt panacea.

§. XXIII.

EXCRETA ſeu EXCERNENDA vocantur alvus, urina, tranſpiratio, menſtrua, hæmorrhoides &c. RETENTA autem vel RETINENDA ſunt humores laudabiles corporis noſtri, (quæ potius in Phyſiologia pertractanda veniunt). Nonnulla eorum vario reſpectu tam ad excernenda quam retinenda referri poſſent, ut bilis, ſanguis, ſemen &c. Excernenda ſi debita quantitate, qualitate, tempore & loco non prodeunt; aut retinenda nimis excernuntur, morborum cauſæ fiunt præſentiſſimæ; quare quemvis id agere oportet, ut excernenda debite emoveantur, retinenda vero apte corpori conſerventur. Optime hoc impetratur juſto reliquarum rerum non naturalium uſu, præcipue ratione potus & motus ſufficientis, rite inſtituendo. Quem vero cum ſuo loco jam tradiderim, hic repetendum minime judico, ſed de principalioribus excretionibus ſpecialiora quædam ſubjungere mens eſt.

§. XXIV. Ad alvi debitum ſucceſſum multum efficit ordo in deponenda illa obſervatus. Sic multos ab obſtinata alvi ſiccitate liberatos ſcimus, poſtquam certam diei horam, alvo licet non ſtimulante, e. gr. matutinam huic excretioni deſtinaverint; quo facto ad quotidianam depoſitionem alvi naturam quaſi adſueverunt. Sed ſi pertinacior alvi adſtrictio adſit, medicamenta lenientia, haud purgantia draſtica, in uſum vocanda ſunt, quippe quæ alvum poſt evacuationem, ſicciorem relinquunt. Et ſic reliquæ etiam alvi & urinæ excretiones turbatæ prudentis medici ope indigent.

§. XXV.

Tranſpirationis ac ſudoris debita excretio eo magis promovenda eſt, quo vehementius utriusque ſuppreſſio etiam exquiſite ſanos adfligere obſervatur. Utilitatem quidem ſudoris ſuſpectam reddit *Sanctorii* effatum in *med. ſtatica*, *Sect. I. aphor. 23. Perſpiratio juncta cum ſudore mala; quia ſudor fibrarum vires diminuit: dicitur aliquando bona, quia a majori malo divertit.* Aſt limitandum hic eſſe exiſtimo, & de illo ſaltem ſudore intelligendum, qui in loco calidiori, vel lecto per infuſa calida, copioſius ingeſta, elicitur; hic enim, ſi diutius protrahitur, omnino vituperandus eſt, quia fibras relaxando vires non ſolum debilitat, ſed etiam habitum ſudandi inducit & efficit, ut multæ impuritates per hocce organon excretionem petant, quæ tamen hic non ſecernendæ fuiſſent, unde variæ efflorescentiæ cutaneæ ſpeciatim vero purpura rubra chronica oriri ſolent: bonus vero eſt dicendus, quando ſc. ægrotis ejusmodi regimen præcipitur, ut malum majus avertatur. Sudor con-

tra ſub labore moderate prorumpens fibrarum vires ut diminuat tantum abeſt, ut potius easdem augeat, quod ex fabrorum aliorumque labore induratorum exemplo ſatis conſtat: quare nemo ſibi in animum inducat, ſudorem, tanquam noxium quid, eſſe fugiendum: illi enim, qui divinum illud mandatum de pane in ſudore vultus veſcendo negligentes *Sanctorii* præceptum *Sect. V. aph. 36. Qui vult diutiſſime juvenilem faciem conſervare, caveat ne ſudet, vel nimium præ calore perſpiret,* ſancte obſervant, juſtam luunt ſuæ negligentiæ & pigritiæ pœnam, ut livido & pallido adſpectu incedentes ab impuritatibus retentis mire vexentur & excrucientur, tandemque variis morbis ſuccumbere cogantur.

§. XXVI.

Menſium in ſexu ſequiori, & Hæmorrhoidum in utroque debitus ſucceſſus non minus ac reliquæ excretiones potu & motu promovetur. Potu enim ſanguis diluitur, motu ſanguis dilutus ad organa ſecretoria crebrius & profundius adpellitur, unde omnium ſe- & excretionum ſucceſſus dependet. Menſes nimii vel etiam imminuti & ſuppreſſi medicam expoſcunt curationem: Hæmorrhoides vero directe & rigoroſe non ſunt movendæ, quippe quæ irregulariter procedentes potius venæ plumbeæ, quam aureæ nomen merentur, quia in pauciſſimis ordinate fluere, in plerisque vero moliminibus variis fruſtraneis non moleſtias tantum, ſed & noxam parare ſolent. Sic hæmorrhagiæ etiam artificiales extra neceſſitatem non ſunt adhibendæ, cum viæ hæ, ut ita loquar, rubræ minoris ſint æſtimationis, quam via illa alba, regia, toties commendata, ſudoris ſc. excretio,

conve-

convenienti motu corporis provocata. Qua univerſali excretione etiam onus illud conſuetudinis præſcinditur, quod hæmorrhagiæ præſertim artificiales homini imponunt. Verbo, hac rite ſuccedente excernenda reliqua non tantum optime excernuntur, ſed retinenda etiam ordine ſuo corpori remanent, & in vitæ & ſanitatis conſervationem impenduntur; quorſum præcipue ſeminis retentio in cœlibatu viuentium pertinet: cum contra nimia ejusdem excretio admodum debilitet, tandemque gonorrhœam tabemque inducat.

§. XXVII.

ANIMI PATHEMATA & ſanitatis & mortis cauſa ſæpiſſime exiſtunt, prout vel moderamen, vel vehementiam manifeſtant. Animus enim tranquillus, pacatus, compoſitus, qui ſecundum monitum Paulinum *1 Cor. XVI. 14.* omnia in amore perficit, corporis etiam œconomiam in optima temperie conſervando inter remedia ad vitam ſanam & longævam reddendam facientia non ultimum ſibi vindicat locum: uti contra ea animi pathemata immoderata & excedentia, prouti dictum, facile morborum & mortis cauſæ fiunt. Sic avaritiam, metum, triſtitiam, invidiam corpus ſucceſſu temporis conſumendo ac lenta quaſi nece mactando; iram & terrorem modo contrario ſubitanea potius morte homines interficere ſatis certum, & experientia millies comprobatum habemus, *vid. Chriſt. Joh. Langii diſſ. de mortuis ex adfectibus.* Quare animi paſſiones morbis junctæ ita eosdem exacerbant, ut ſæpius omnis medici induſtria incaſſum laboret.

§. XXVIII.

Colligimus inde, quod in doctrina diætetica adfectuum ratio omnino ſit habenda, cum homines, ſi optimam de reliquo ſervaverint diætam a morbis tamen ſubjugentur, ſi pathematibus animi nocivis nimis indulgent. Quorum ad correctionem plerumque non diætetica ſolum conſilia, & morales etiam demonſtrationes vix ſufficiunt; ſed divinum quoque auxilium accedat neceſſe eſt. Exemplum videamus in ira. Si iracundo animo occaſio iraſcendi datur, quomodocumque agat, ſanitatem offendet. Nam ſi iracundiæ indulget, febres acutæ bilioſæ, convulſiones, furor aliaque morboſa ſymptomata inſequi poſſunt & ſolent, (licet non negaverim, dari homines, qui infernali huic igni ita adſuevere, ut in illo aliquandiu ſine apparenti ſanitatis læſione vivere videantur, in fine tamen noxis pari modo inde provenientibus effugere minime valent.) Si vero rationis freno iram ſupprimere intendit, diætetica etiam conſilia in ſubſidium vocando, e. gr. ne mox poſt iracundiam cibum & potum ingerat, medicamentis bilem corrigentibus ſuccurrat &c. attamen non minus optato haud raro fruſtrabitur effectu, damno expertus ſuo, quod enſem ſtrictum quaſi in ſemet ipſum converterit, & periculoſiſſimos morbos evitare nequeat. *Conf. Excell. Junckeri Hygieine p. 521. ſſ. 4.* ex qua fuſiori tractatione elegantiſſima illa verba huc facientia quin hic transſcribam, intermittere non poſſum, quæ leguntur p. 446. *De palmario quodam ſanitatis fundamento exponere reſtat, nempe de vera animi tranquillitate, quæ pietati ad omnia utili innititur. Quorum enim animus ea imbutus eſt, illi pacem*

cem iniverunt cum Deo, & per ejus gratiam tyrannidi quorumcumque pathematum non amplius ſubjecti ſunt, ſed in quaſvis cupiditates & in ipſum quoque mundum, quem vicerunt, dominantur. Hinc hilares in Deo vivunt, mandatis officiis fideliter funguntur: nihil anxie timent, nihil avide adpetunt; in ſecundis æque ac adverſis rebus ſemper ſibi conſtant, & in hoc ſtatu actiones vitales æquali vigore ſuccedunt. Et hoc pridem divus Paulus inculcavit, quando 1 Tim. IV. 8. pietatis exercitium multorum bonorum promiſſis, tam præſentis quam futuræ vitæ ſtipatum eſſe nos docuit.

CAPVT. III.

ἈΝΑΚΕΦΑΛΑΙΏΣΙΣ.

§. I.

CUm ex illo, quem hactenus pertractavimus rerum 6 non naturalium uſu & abuſu, tres præcipue vivendi modos animadverterimus 1) eorum qui nimis laxam atque ſolutam 2) qui nimis ſtrictam & ſcrupuloſam 3) qui mediam quaſi diætam ſervant: de ſingulis ſummatim jam agere conſtitui.

§. II.

Illorum quidem ſententiam, qui ſanis omnia eſſe ſana absque ulla reſtrictione pronunciant, argumentis oppugnare non opus eſt, cum de contrario ipſi ſua evinci poſſint experientia, & præterea toto die innumeris exemplis eorum, qui ex vitio diætetico in morbos conjecti ſunt, refutantur. Quam de ruſticis ab una, illis vero, qui ſcrupuloſe vivunt, ab altera parte adducunt

 expe-

experientiam non pro illis, ſed contra illos militare facile liquet, cum ruſtici magis medice vivant, quam ſcrupuloſa utentes diæta. Illorum vero, qui in alterum extremum prolapſi multa præter neceſſitatem & utilitatem ſcrupuloſius ſecundum phyſicas rationes in abſtracto perquirunt, cum plures ſint, qui ſe tales eſſe ignorent: e re eſſe putavi, ſummatim indicare, quos ad tales referam,& quid inde damni habeant, oſtendere. SCRUPULOSE vivunt (1) ii, qui ſub quacunque aëris viciſſitudine anxiis torquentur curis, quomodo, ut exempla proferam, ſe contra frigus hybernum aromatum halitu & vento calido admiſſo, muniant; vel æſtivum ardorem exhalatione aquæ per plantas frigidas temperent; vel aërem frigido-humidum pluvioſi autumni evitent; aut nebulis ſe ſubducant; ubi loca perfecte ſalubria inveniant, & ventos a ſe inſalubres arceant. (2) qui innumeras de ſalubritate alimentorum quæſtiones inſtituendo ab omnibus cibis duris, craſſis, pinguibus, aut acidis, vel plane abſtinent, vel neſcio, quibus artificiis & condimentis illos corrigere & ſalubres reddere ſtudent, vel etiam, ſi audierint, quod ſalia, acida & aromata vaſis tenuiſſimis noceant, tantummodo molliori victu ſine ſale & butyro: ohne Saltz und Schmaltz fruuntur, & tandem vero cum nec ſaluberrima alimenta amplius perferre poſſint, porro, quid edendum quidve bibendum ſit, neſciunt. (3) Qui ſollicite obſervant, ne veſperi quoddam concoctu difficile adſumant, aut latere decumbant ſiniſtro, aut ultra ſex horas dormiant, toto tamen die torpore & laſſitudine divexantur. (4) qui neceſſarium corporis motum negligentes in otioſa vita multas quæſtiones faciunt, utrum

trum quies potius ſedendo, an ſtando, an vero per decubitum conducat, de labore vero ne verbum quidem proferentes, qui ipſis minime commodus & plebejus videtur, ſed ſervis tantum & ancillis imponendus. (5) Qui de alvo, vel nimis laxa, vel nimis adſtricta toto die conqueruntur, ſed nunquam ob ſudorem quotidianum neglectum, vel ſuppreſſum querelas canunt, quem potius quovis modo fugiunt timentes, ne corporis & vultus inprimis amittant venuſtatem, aut aliis prava corporis exhalatione (mit ihrer Mal-Propertät) moleſti fiant. (6) Qui tandem vel plane omnibus animi adfectibus indulgent; vel contra rationis tantummodo freno, aut medicamentis corrigere & emendare ſtudent, cum voluptatum ſuarum ad funera uſque vincta maneant mancipia.

§. III.

Horum ſane conditio, quod miſerrima ſit, nec medice tales, ſed miſere vivant, vix quisquam inficias ibit. Centrum enim diætæ; quod eſt: *Alimenta modice cum gratiarum actione & in ſudore vultus adſumere*, negligentes variis ſe legibus excruciant quaſi moſaicis, quæ ad ſanitatem firmam obtinendam & conſervandam nunquam ſufficiunt. Quare tantum abeſt, ut earum ope ſani eſſe poſſint, ut potius morbis liberius ſint expoſiti ii, qui quo curatius eo deterius vivunt. Servi ſtrictæ talis ſelectæ diætæ fines terrarum ubique moleſtant, qui propter conſuetudinis tyrannidem nil niſi adſueta ferre poſſunt, hincque cum omnes ſemper aëris, victus, loci &c. mutationes evitare nequeant, præ reliquis hominibus adficiuntur ac varie læduntur. Ex quo itaque concluſio patet: hosce miſeros illud ſolum agere, & cupide

pide deſiderare, quod ipſis majora damna, quam commoda creat, cujusque uſu & applicatione indies infirmiores & ſenſibiliores evadunt, ut tandem a quibusvis aëris injuriis mire afficiantur (vulgus eosdem lebendige Calender vocat) nullum cibum potumque perferre posſint; a ſomno non ſatis reficiantur; a labore etiam leviori delaſſentur; ex impuritatibus retentis corpus infirmum & morboſum, & ab ipſa, quam in eliciendo utili & bono ſatagunt ſollicitudine, animum anxium, meticuloſum & inconſtantem, uno verbo, animum ægrotum in corpore ægroto reportent.

§. IV.

MEDICE vero vivunt, qui mediam viam, ceu rectam eligentes, rerum ſex non naturalium uſum ita adornant, ut ab una parte nimia laxitas, ab altera vero nimis ſcrupuloſa vivendi ratio evitetur. Ut ſummatim omnia repetam: ſelecta ac optima vitam ſanam conſervandi methodo fruuntur, qui 1) aëri quidem exceſſive intemperato & impuro corpus ſuum juſto diutius non exponunt; illi vero aëris intemperiei, quam plurimos ſine noxa perferre vident, ſeſe non ſubtrahunt, ſed eidem mature & paulatim adſueſcunt; 2) qui omnia alimenta uſitata grato in creatorem animo modice & conjuncto motu corporis proportionato ſumunt, atque ea, quæ nihilo minus officere, aut noxam inferre deprehendunt, non ſollicite ſcrutando qualitates, ſed propria ſuffulti experientia, mittunt, probe obſervantes, quod plerumque magis quantitate, quam qualitate peccetur; qui 3) ſomnum pro gradu laboris corporis vel animi ita cum vigiliis miſcent, ut in utroque nimium vitetur, & vi-

rium

rium habeatur ratio; qui (4) motu corporis ceu ſummo ſanitatis præſidio prudenter & quotidie ita utuntur, ut motum violentum & tumultuarium vitando, moderatum, viribus proportionatum & juſto tempore & modo inſtitutum debitæ quieti interponant; nimiam quietem ignaviam deſidiamque fugientes. Qui (5) excretionum omnium ſucceſſum motu præſertim & potu ſufficienti promovent, ac ſpeciatim purgamenti quotidiani h. e. eliminationis impuritatum craſſiorum per alvum, mediorum per urinam & ſubtiliſſimorum adeoque maxime nocentium per tranſpirationem & ſudorem, non obliviſcuntur; qui denique (6) pathematibus animi noxiis & nimium excedentibus non indulgent, ſuamque in illis domandis inopiam & imbecillitatem agnoſcentes auxiliante Deo eo ſe transferri curant, ut æquo & tranquillo animo omnia tolerare queant.

§. V.

Et horum ſtatus ſane eſt optimus, & vere OPTIME vivunt, quia ſcrupuloſas & ſuperfluas poſtponentes diæteticas quæſtiones diætam quaſi evangelicam a multis anxiæ diætæ legibus liberam, ſervant; quo fit, ut multis, quæ phyſice conſiderata ſanitatem lædere poſſent, & delicatulis etiam diætæ ſcrupuloſæ cultoribus re vera nocent, ſine omni ſanitatis labefactatione utantur, quin firmiores robuſtiores & ſaniores inde evadant. Multas enim aëris injurias feliciter ſuperant, quæ alios a ſanitatis ſtatu deturbare videmus; quoſvis cibos & potus optime digerunt, ex quorum uſu alii mire afficiuntur; neque inſalubritatem alimentorum, aut ſtomachi imbecillitatem accuſare opus habent. Somno gaudent optimo, quocumque etiam latere dormiant, & evigilati

ad obeunda officia ſunt animo alacres & corpore agiles. Vires enim, motu perditæ, quiete ita reficiuntur ut in dies magis ad perferendos ſine faſtidio ac dolore labores aptiores reddantur. Motus vitales naturales & animales placide & convenienter ſuccedunt, & animi pathemata non in corporis ſui perniciem agunt, ſed in ſalutem ejus adeo æqua exiſtunt, ut ſit mens ſana in corpore ſano.

EPILOGUS.

DUo potiſſimum contra hanc, quam deſcripſimus vivendi rationem objici poſſe video. Primo, ex diſſertatione apparere, nos potiſſimum ſanitatis præſidium in labore & exercitatione corporis ponere, jam vero non deeſſe exempla; quod laborioſi æque ac otioſi morbis ſint obnoxii; hinc operæ pretium non eſſe, ut propter paucam illam utilitatem, quam forte inde habere poſſint tantum ſuis negotiis, honoribus commoditati damnum inferrent. Ad quam oppoſitionem reſpondeo, experientiæ quidem nullo modo repugnare, quod etiam laborioſis morbi accidant; hoc vero non tam ab internis, quam potius externis violentis cauſis dependere. Plethoram enim fœcundam multorum morborum matrem non alunt, ſpiſſitudinem ſanguinis plurium morborum cauſam proximam quotidie reſolvunt, & cacochymiam, harum conſectarium, quotidie ex corpore dextre proſcribunt, ut hinc nullæ aliæ, quam violentæ cauſæ reſtent. Unde Medicus practicus laborioſis ſine uroſcopiæ acceſſu non tantum morbos eorum, ſed etiam cauſas ipſas facile divinare poterit. Namque vel in edendo, vel bibendo excediſſe, vel corpore a calore æſtuoſo exiſtente potum frigidiſſimum ingurgitaſſe, vel pathematibus animi præ-

ſertim

ſertim iracundiæ indulſiſſe, vel denique a cauſis externis e. gr. a contuſione, lapſu, vulnere &c. læſos deprehendes. Itaque eluceſcit, quod, ſi ejusmodi cauſæ violentæ evitarentur, inter centum labore exercitatos vix unicus ægrotet: quando contra ex totidem otio deditis hominibus vix unus ſalvus conſtat; plethoram enim ſanguinem ſpiſſum cum prava illius qualitate evitare nequeunt. Specialiora adferre quidem poſſem, niſi longius foret attingere, v. g. quod, ſi in educatione liberorum ſuperius commendata medice vivendi ratio adplicaretur, tot optimæ ſpei juvenes reipublicæ & parentibus ſuis non præmatura morte eriperentur, tum enim aliquot laboribus animi detraherent horas & labori corporis easdem impendentes ſe firmos ſanosque redderent, & conſervarent; conferatur *Franciſcus Baco de Verulamio in hiſtoria vitæ & mortis*, ubi hoc multis exemplis variarum nationum, ordinum & conditionum hominum demonſtravit, quod non viventes delicate & molliter, ſed qui *Celſi* regulam *l. 1. c. 1.* obſervarunt, optime & diutiſſime vixerint. Iam præterea objici poſſet, ejusmodi vivendi genus plurimis impoſſibile eſſe propter conſuetudinem & nimiam ſenſibilitatem, minimeque ferendum. Sed ex opponentibus talia primo loco quæro 1) anne melius ſit, conſuetudinem & ſenſibilitatem in re tanti momenti mutare, quam ab ipſa inopinato ſæpius ita mutari, ut ex ſanis ægroti homines fiant? 2) anne melius ſit, omnia perferre diſcere, quam in tanta mollitie permanere, ut nihil perferre poſſimus, adeoque & nobismet ipſis & aliis moleſti fiamus? Primum cum adfirmabunt melius quidem aſt impoſſibile eſſe, ego jam contrarium, ſi non modo de omnibus, de plerisque tamen adfirmare non vereor, dummodo hanc unicam regulam ad omnes res non

naturales adplicandam bene obſervant: *Omnibus paullatim, vitando nimium adſueſcendum eſt.* Namque veritate nititur, quod omnis ſubita mutatio ſit periculoſa; hinc etiam conſuetudo (ceu altera, uti dicunt natura) licet prava exiſtat, non ſimul & ſemel, ſed paullatim in meliorem qualitatem permutanda. Omnis ergo ratione dignus fugit dominium & vincula conſuetudinis, omni tempore, ne ulli rei firmiter adſueſcat, ſtudens. Sic cum omne nimium in vitium verti ſciamus, modus etiam in rebus ſex non naturalibus tenendus eſt, quo fit, ut qui idioſyncraſiam ſeu ſenſibilitatem & conſuetudinem hoc modo corrigere nequeat, vix ullus exiſtat. Si demum quædam in mundo dentur ſubjecta, quibus propter individualem teneritudinem & ſingularem ſenſibilitatem viam hanc regiam ingredi prohibeatur, quod præcipue ad ſenes in quibus conſuetudo ipſa jam conſenuit, referendum, illis obſervare incumbit, quæ reſpectu rerum non naturalium ipſis proſint, vel noceant, ut illis uti, hæc vero evitare poſſint, adeoque medici ſui ipſius evadant, medico multis quæſtionibus non amplius moleſti. Quanquam ideo exactam hiſce Medici præſcribere diætam nequeant, idem tamen de ægrotis aut ex gravioribus morbis reconvaleſcentibus minime valet, utpote qui omnino præſcripto medici ſecundum morbi indolem indigent, ut ſtatim in fronte diſſertationis indicatum. Iam itaque ſufficiat tradidiſſe optimam ſanorum diætam, qua *mobile*, *modice & tranquille* degimus vitam. Qui enim vitam agit laborioſam, aut ſaltem aliquot diei horas motui corporis impendit, alimenta modice adſumit, & pietatem in Deum & proximum, tanquam unicum veræ tranquillitatis fundamentum, colit; ille eandem ingreditur viam, qua Chriſtus & Apoſtoli nobis præiverunt, & ſanitatis tam corporis, quam animæ compos erit. Habes ergo, benevole Lector, thematis, quod medico more optime vivamus contra vulgarem plurimorum opinionem, medice vivere vitam eſſe miſerrimam, brevem & pro viribus peractam elaborationem. De quo labore ut benigne ac juſte perlegenda quavis pagella judices, iſtiusque effati Salvatoris ſis memor: DVM HAEC PROBE SCITIS, SALVI ESTIS, SI FECERITIS, omni qua par eſt humanitate rogo.